

イベント

▶介護合同就職説明会

枚方市・八幡市内の介護施設6社(予定)の就職面接会です。※予約不要。

日時 5月23日(金)午後2時~4時(受付は午後1時30分~3時30分)

場所 楠葉生涯学習市民センター(枚方市楠葉並木2-29-5)

対象 介護職を希望されている求職者

持ち物 ハローワークカード(所有者のみ)、履歴書など

問合せ ハローワーク伏見(☎602-8609)、ハローワーク枚方(☎072-841-3363)

▶健康遊具使用講習会

健康運動指導士による健康遊具の使用法や効果等の説明会と使用体験を行います。

日時 5月9日(金)午前11時~正午(雨天時は5月16日(金)に延期)

場所 男山レクリエーションセンター

問合せ 市民体育館(☎981-6111)

▶第59回市民写生会

油絵、水彩画、コンテなど、思いの画材で「ふるさと八幡」を描きましょう。

日時 5月18日(日)午前10時~午後3時30分※雨天中止。

受付場所 橋本駅改札前

参加費 無料

問合せ 市文化協会絵画部会=小山(☎090-8759-9940)

6月1日はごみゼロの日

市は6月1日(日)を「まちかどのごみ」ゼロの日として、道路や公園の清掃を実施します。ご協力いただける人は午前9時、活動しやすい服装で清掃(集合)場所にお集まりください。軍手やごみ袋は用意します。▽清掃(集合)場所 ①八幡市駅と放生川周辺(さざなみ公園に集合)②さくら近隣公園と松花堂周辺(さくら近隣公園ポケットパークに集合)



※雨天の場合は6月8日(日)に延期します。問合せ 環境業務課

▶青年ボランティアリーダー養成講座

子どもたちと一緒に楽しく野外活動やスポーツ大会等をおこなう青年リーダーとしての基本を学びます。

日時 6月26日(木)午後7時~9時

場所 市文化センター講習室1

対象 市内在住・在勤で青少年の活動に興味のある18歳以上の人間

問合せ 社会教育課

▶料理を楽しむおとこの集い

65歳以上の男性が対象の料理教室です。調理や食事をしながら会話を楽しみましょう。

日時 6月~平成27年3月の毎週火曜日午前10時~午後2時

場所 シルバー人材センター

定員 各回10人(先着順。定員になり次第締切)

参加費 1回500円

持ち物 エプロン、バンダナまたはタオル、マスク、筆記用具

申込み・問合せ シルバー人材センター(☎983-0822)

▶人権学習総合講座 開講式記念講演

ささえあい 思いやる 言葉と心 ~言葉一つでこう変わる~

日時 5月31日(土)午後2時~(開場は午後1時30分~)

場所 八幡人権・交流センター

講師 羽川 英樹さん(フリーアナウンサー)

定員 200人(入場無料。申込要)

申込み・問合せ 八幡人権・交流センターに電話(☎981-3127)か窓口へ。

▶くらしのセミナー

5月30日の「消費者の日」を記念して、①「遺言作成のプロが説明します!~遺言の知識と成年後見制度~」をテーマに講演会と②京都府裁判所の見学会を開催します。

日時 ①6月7日(土)午後1時30分~3時②6月12日(木)正午~午後4時

場所 ①市文化センター3階講習室5②京都府裁判所(正午に八幡市役所出発)

講師 ①宇治公証役場 公証人

定員 ①30人②19人(②は、7日のセミナー参加者の中から抽選)

参加費 無料

問合せ・申込み 生活情報センター(☎983-8400)

▶第3回梨の里介護予防教室

「骨折を予防する為の運動と食事について」

骨折を予防する方法を学び、自宅でできる運動を行います。

日時 5月22日(木)午後2時~3時

場所 介護老人保健施設 梨の里(八幡柿木垣内25-1)

対象 市内在住の65歳以上の人

参加費 無料

講師 清水 一樹さん(介護老人保健施設梨の里理学療法士)、知花 朝恒さん(八幡中央病院理学療法士)

申込み・問合せ 当日午後1時までに地域包括支援センター梨の里(☎982-0125)へ

あなたも一言

こどもの幸福を願うこどもの日を前に、今回は「こども」についてインタビューしてみました。

男山弓岡
宇田 沙弥加さん
葵 くん



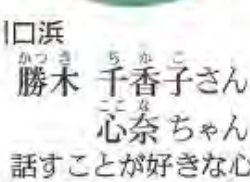
葵くんが生まれてから、早くも8カ月が経ちました。今では、ずりばいしながら動き回り、かまってほしい時にアピールしたり、毎日、昨日出来なかったことが出来るようになっていきます。これからもまっすぐ素直な子に育てて欲しいです。

八幡石不動
荒木 裕子さん
咲人くん



4月で1歳になった咲人くん。最近は大人がしていることや色々なことに興味津々。何かを話そうとしたり、泣いたり、笑ったり、感情を表してくれるので、子育てが楽しくなってきました。これからも人に優しい子に育てて欲しいです。

川口浜
勝木 千香子さん
心奈ちゃん



話すことが好きな心奈ちゃん。玉ねぎの皮をむくのが得意で、ご飯の準備を手伝ってくれます。また、自己主張もしっかりし、着替えなど、自分のことは自分でやろうとする、頑張り屋さんです。これからも心の優しい子に育てて欲しいです。

今月のテーマ

こども

知って得する!! 今日から役立つ!!

健康豆知識

体を動かそう!

交通機関や電化製品などが発達し、生活が豊かで便利なものとなっていく一方で、運動する機会が減少し、運動不足を感じていませんか。

運動による効果

運動を継続しておこなうことは、体力の向上や生活習慣病の予防、病気になるにくい体作りに効果的です。また、気分転換になったり、ストレスの解消ができるなど精神的な効果もあります。

自宅でも出来る運動

①ラジオ体操 ラジオ体操は有酸素運動、筋トレ、ストレッチ、バランス運動と、体をまんべんなく動かして、総合的な運動ができる内容になっていますので、柔軟性の向上、血行促進からの肩こり、腰痛の予防・回復などを期待することができます。

②ストレッチ ゆっくり呼吸をしながら色々な個所の筋肉を伸ばすことで、体の柔軟性が高まり、体のバランスが良くなります。ケガの予防や、血流を良くするなどの効果もあ

ります。

③かかと上げ 平らな場所でつま先に力を入れてかかとをゆっくり上げ、そのまま5秒立ち、かかとをゆっくり床まで下げるといった簡単な運動です。繰り返すことでふくらはぎの筋力強化はもちろん、足先から上半身への血流がよくなり、高血圧対策にもなります。

常生活の運動量を増やそう

毎日まとまった時間をつけて運動することは難しいかもしれませんが、体を動かす機会は日常生活のあちこちにたくさんあります。

- ・自転車で通勤
- ・駅や職場では階段を使う
- ・歩幅を広くして速く歩く
- ・歩いて買い物に行く
- ・窓ふきや風呂掃除などをこまめに行う など

まずは毎日、今より10分多く体を動かすことを心がけ、心身の健康のために出来る範囲で運動してみましょう。

問合せ 高齢介護課

情報
ひろば

市役所への問い合わせは
☎983-1111(代)へ
市の主催・共催・後援のみ掲載

市政情報

**▶高齢者運転免許証
自主返納支援事業を
ご利用下さい**

市では、高齢者が当事者となる交通事故防止対策として、運転免許証を返納した70歳以上の高齢者に写真付き住民基本台帳カードなどを無料交付する支援事業を実施しています。

返納の特典として、パスカードまたはコミュニティバス1日乗車券、交通安全グッズ、「運転の卒業証書」をプレゼントします。

対象 以下のすべてを満たす人

▶本市にお住まいの満70歳以上の人

▶有効期限内に運転免許証を自主返納された人(返納した日から30日以内に申請してください)

持ち物 ▶印かん▶本人と確認できる書類▶申請による運転免許の取消通知書(免許証の返納時に警察署で交付)

その他 この支援は、本人のみ1回限り有効です。※詳しくは、管理・交通課または市ホームページでご確認ください。

問合せ 管理・交通課

**▶専門医による
認知症相談会を実施します**

本人や家族等からの、物忘れ、認知症他、心の健康や悩みに専門の医師が相談をお受けします。

日時 5月30日(金)午後2時～
場所 市文化センター2階会議室1

対象 65歳以上の市民またはその家族、関係機関

定員 2組(予約制。相談時間は1組30分)

申込み・問合せ 5月27日(火)までに電話で高齢介護課へ

児童福祉週間
5月5日～11日

そのいっぽ
みらいにつづく
ゆめのみち



▶オレンジカフェ開催

初期・軽度の認知症高齢者と家族が気軽に集える「オレンジカフェ」を開催します。

カフェでは、包括支援センターの職員が認知症に関する悩みや介護者の相談に応じます。

日時 平成27年3月までの毎月第3木曜日、午後2時～4時

場所 市文化センター1階喫茶室

対象 初期・軽度の認知症高齢者で、介護保険サービス等の利用のない人およびその人の介護者

費用 各回1人200円

申込み・問合せ 高齢介護課

▶交通遺児奨学金

京都府が支給しています。

区分	支給額(年額)	
奨学金	乳幼児	11,000円
	小学生	21,500円
	中学生	43,000円
	高校生	64,000円
高等学校 入学支度金	35,000円	

対象 府内に居住し、陸・海・空の交通事故により親などを亡くした乳幼児、小・中学生、高校生など

申込み 5月30日(金)までに子育て支援課へ申請(6月以降に申請した場合は、翌月分から支給)、民生児童委員および学校(園)長の証明が必要。所得制限はありません。

※京都府が実施している他の奨学金を受けている人は対象外となります。

問合せ 子育て支援課

スポーツ

**▶市民総体
グラウンド・ゴルフ大会**



日時 6月14日(土)午前9時集合(予備日6月16日(月))

場所 市民スポーツ公園

対象 市内在住者

試合方法 4ゲーム 個人戦

参加費 1人500円

申込み・問合せ 5月30日(金)までに、氏名、年齢、住所、代表者の電話番号を記入し、グラウンド・ゴルフ連盟 会長=日垣(☎・FAX 971-2891)へFAX

募集

▶グループワーク

市では、こころの病をお持ちの人が、交流会などを通じて地域で活動するきっかけ作りしてもらおうグループ活動をしています。見学もできますので、気軽にご連絡ください。

日時 毎月第2・第4火曜日の午後1時30分～3時30分※祝日除く。

場所 福祉会館(旧八幡東小学校)

利用料 無料

申込み・問合せ 障がい福祉課

▶茶話会

「いこいの場 ひととき」

お茶でも飲みながら日ごろの悩みなどについて語り合いませんか。

開催月 偶数月

場所 福祉会館(旧八幡東小学校)

対象 こころの病をお持ちの人のご家族

利用料 無料

申込み 障がい者生活支援センターやまびこ(☎972-2880)

問合せ 開催日時など詳細は障がい福祉課へ

▶いこいの場

ボランティアと一緒にからだを動かしたり、話をしながらゆっくり過ごしませんか。

日時 毎月第1～4木曜日の午前11時～午後2時

場所 福祉会館(旧八幡東小学校)

対象 こころの悩みや精神障がいをお持ちの人

利用料 200円(昼食代)

申込み・問合せ 障がい福祉課

**▶グリーンカーテンで
涼しい夏を**



みどりのつどいグリーンカーテン講習会の参加者を募集します。グリーンカーテンは夏の日差しを和らげ、室温の上昇を抑える環境に優しいものです。講習会の参加者には、ゴーヤの苗をプレゼントします。(袋を持参してください)

日時 ①5月24日(土)②5月25日(日)いずれも午前10時20分～11時(受付は午前10時～。雨天決行)

場所 ①市役所前広場②生涯学習センター前広場

定員 ①先着150人②先着100人※市内在住・在勤者に限る。

申込み 5月20日(火)までに、住所、氏名、電話番号、希望日を記入し、郵送・Eメール・FAXで〒614-8501市役所環境保全課(Eメールkankyo@mb.city.yawata.kyoto.jp、FAX982-7988)へ

問合せ 環境保全課

▶佐藤康光杯争奪将棋大会

参加者募集!



日時 6月15日(日)午前9時受付(9時30分開会)

場所 市文化センター小ホール

資格 アマチュアの人(過去のこの大会で、B級、C級優勝者は上のクラスで申し込んでください。また、有段者はB級以上への申込みのみ可)

定員

クラス	内容	募集人数
A級	2段以上	各級64人 (先着順)
B級	3級～初段	
C級	4級以下	
ジュニア級	小学生以下の初級者	

※ジュニア級は、プロ棋士による多面指し指導、一般対象の指導対局も予定(当日受付)。

参加費 一般2,000円。身体障がい者および中学生以下1,000円。昼食弁当と記念品付。(※申込後、いかなる理由でも返金不可)

競技内容 全局平手戦(日本将棋連盟対局規定準用)。原則として4人1組による予選(2勝通過・2敗失格)後、決勝トーナメント戦。

申込み 6月6日(金)必着。郵便振替用紙に郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・年齢(学生は学校名と学年)・性別・参加希望クラスを記入し、参加費を振り込んでください。

郵便振替口座番号00930-5-225595

佐藤康光杯争奪将棋大会実行委員会

※窓口受付は5月1日(木)～6月6日(金)。現金書留での申込みも可能。

問合せ 社会教育課

*** 新鮮野菜等の販売 ***

【松花堂ふれあい市】

日時 毎週土曜日の午前8時30分～10時30分
場所 昭乗広場

【流れ橋ふれあい市】

日時 毎週日曜日の午前10時～正午
場所 四季彩館

※売り切れの節は、ご容赦ください。
問合せ 農業振興課